

高齢者の脱水

高齢者は、脱水状態に陥りやすい傾向にあるので、日々の予防と早期発見、適切な水分補給が大切です。

高齢者が脱水に陥りやすい要因

- ・熱、嘔吐、下痢などにより水分を失う機会が増える
- ・腎機能の低下により、トイレに行く回数が増える
- ・服薬の影響など

- ・加齢に伴い体の中の水分や水分を蓄える筋肉、代謝水が減る
- ・喉の渇きを感じ難くなったり、誤嚥などを避け、水分をとる量が減る
- ・食事の量が減るなど



水の出入り

~1日の量(成人の場合)~

無意識による皮膚、
呼気からの蒸発
1ℓ

便
200~300ml
尿
1ℓ~1.5ℓ

体重の半分以上が水分
食事 1ℓ
食事以外の飲み物
1ℓ~1.5ℓ

体の中の代謝で
作られる水
200~300ml

具体的には



こんなときは要注意!

皮膚や唇・口内の乾燥、 微熱などがある場合



水分をとる量が少なく、
体の中の水分が不足して
いる可能性があります。

汗をたくさんかいたり、 下痢・嘔吐が続いた場合



水分と共に『電解質(特に塩分)』も多く失われる所以、両方補給できるスポーツドリンクなどが必要です。

冬の脱水

汗をかかなくても、毎日
約1ℓもの水分が失われる



皮膚や呼気から無意識に蒸発する水分や、暖房による乾燥などで冬でも脱水に陥る可能性が! こまめな水分補給が大切です。

脱水予防のポイント

1日にとる水分の目安は『食事(間食含む) + 飲み物』で
約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。

食事から約1ℓ



飲み物から約1ℓ

朝	150ml	昼	150ml	夕	150ml
100ml	150ml	200ml	100ml	150ml	150ml
起床時	10:00	15:00	間食	おふろ上がり	

一度に大量の水分をとると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。
水分補給は回数を分けて少しづつ行うことが大切です。



※病態により、水分や電解質の制限が必要な場合は、専門の医師・管理栄養士などに相談し、個々に適した水分補給を行ってください。

参考:「カラー図解高齢者の栄養管理ガイドブック」下田妙子編(文光堂)、「実践介護食事論-介護福祉施設と在宅介護のための食事ケア」杉橋啓子ほか編著(第一出版)、「スリーステップ栄養アセスメントを用いた在宅高齢者食事ケアガイド-脱水、PEM、摂食・嚥下障害、褥創への対応」蓮村幸児ほか編、在宅チーム医療栄養管理研究会監修(第一出版)